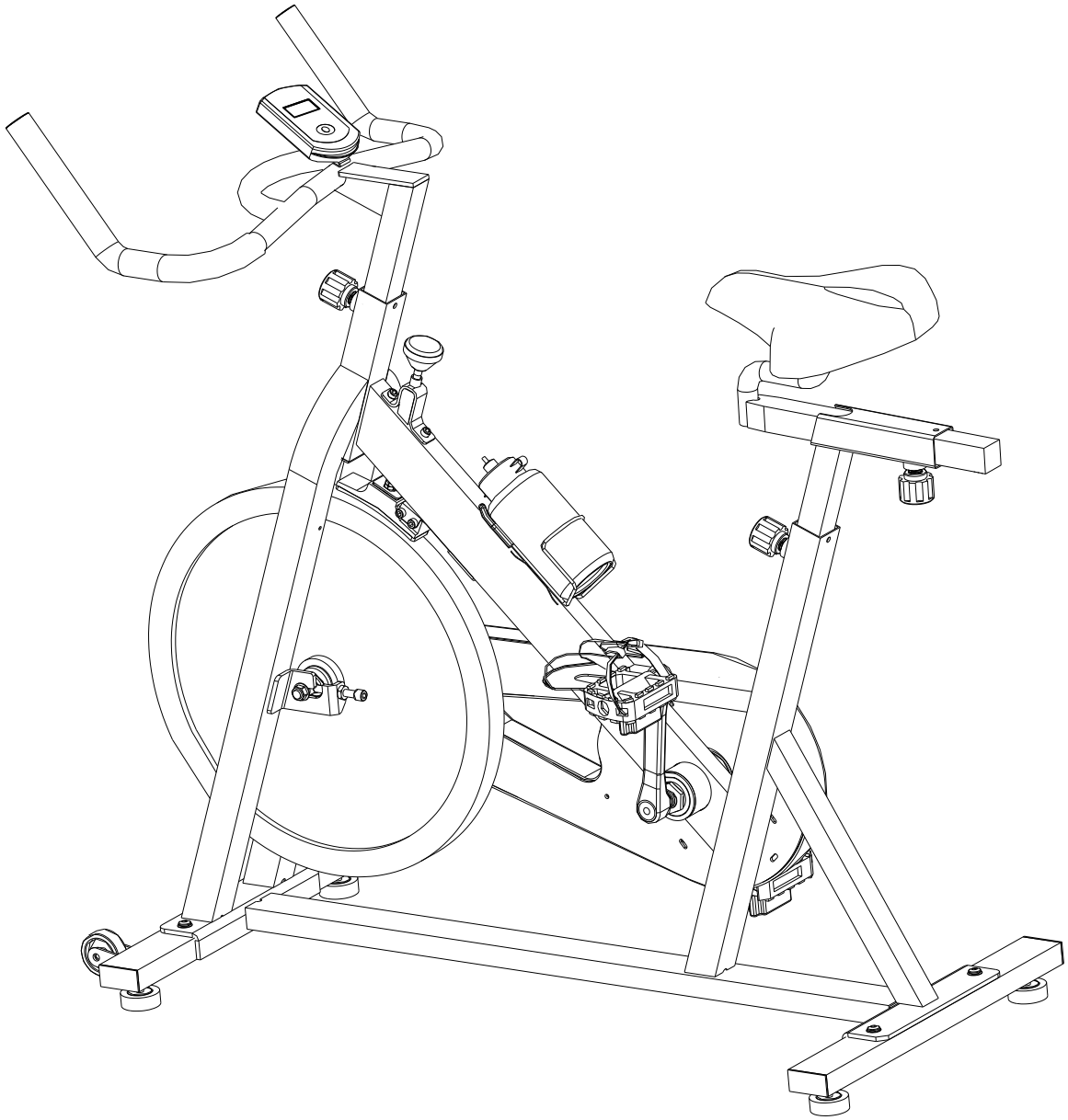
Mode d’emploi



Important !
Veuillez lire avec attention ce manuel avant de procéder au montage du produit et de l’utiliser.
Veuillez conserver ce document.

Les spécifications du produit peuvent être légèrement différentes des images.

Consignes de sécurité importantes

1) Il est important de lire la notice complète avant de monter et utiliser l'appareil. L'appareil doit être parfaitement monté et entretenu pour une bonne utilisation. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des consignes de sécurité à respecter.

2) Avant de commencer un programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin et définir avec lui les meilleures conditions d'entraînement et être sûr qu'il n'y a pas de contre-indication dans votre cas.

3) Si vous prenez des médicaments ayant un effet sur le cœur, la tension ou le cholestérol, consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement.

4) Ecoutez votre corps : un entraînement excessif ou mal mené peut avoir des effets néfastes sur votre santé. Si vous ressentez des douleurs, une sensation de pression dans la poitrine, des troubles du rythme cardiaque, une gêne dans la respiration, des vertiges ou des nausées, arrêtez l'entraînement et consultez immédiatement un médecin.

5) Veillez à ce que les enfants et les animaux de compagnie restent à distance de l'appareil lorsque vous l'utilisez. Il n'est destiné qu'aux adultes

6) N'utilisez l'appareil que sur un sol stable et plat et protégez le sol avec un support adapté. Veillez à ce que l'espace entourant l'appareil soit dégagé dans un rayon d'au moins 50cm.

7) Avant l'utilisation, assurez-vous que tous les vis et écrous sont suffisamment serrés.

8) Portez des vêtements et des chaussures adaptées lors de l'utilisation de l'appareil. Ne portez pas de vêtements qui pourraient se coincer dans l'appareil.

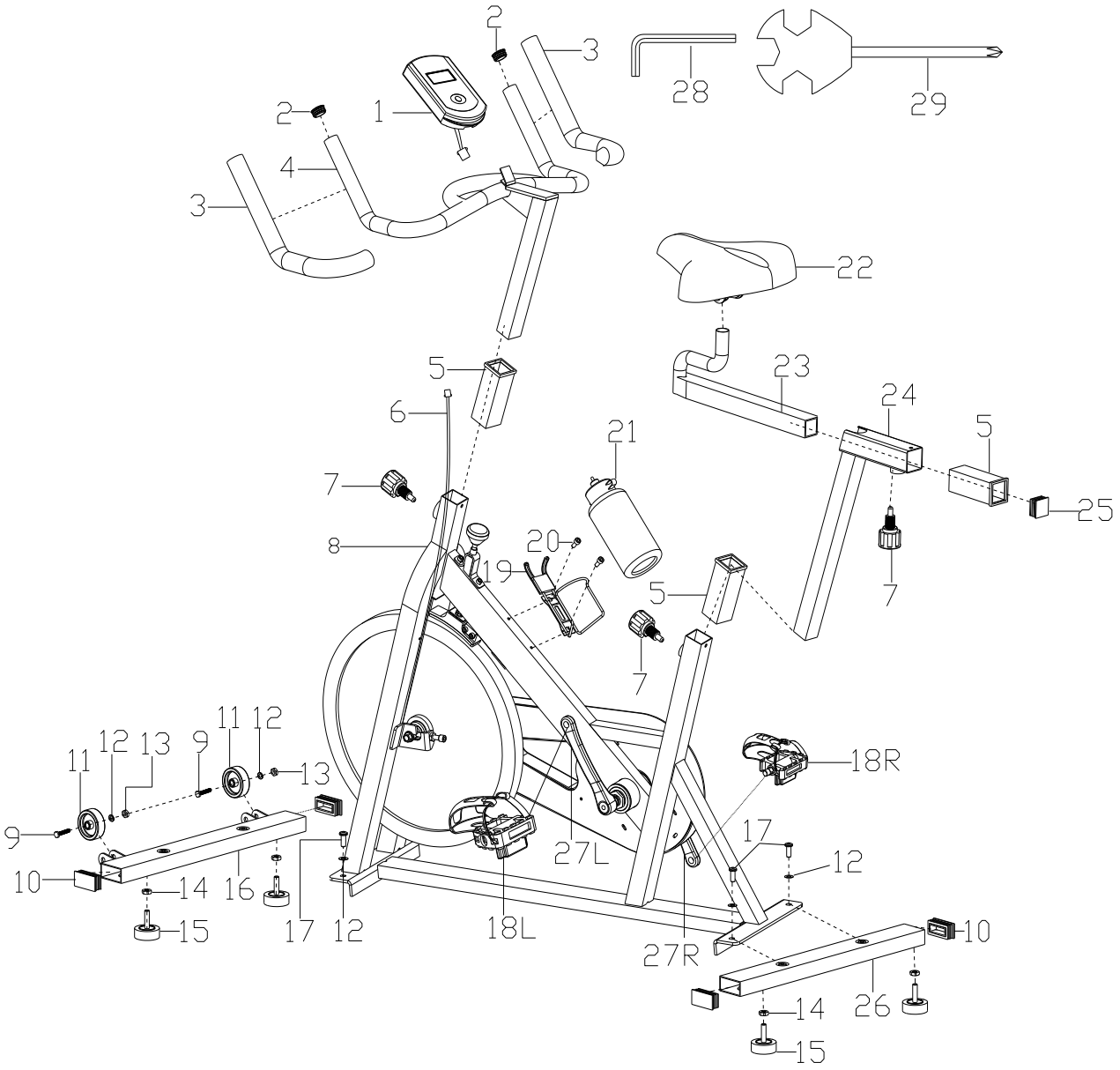
9) La charge limite de l'appareil est de 120kg.

10) Soyez prudent lorsque vous déplacez l'appareil, utilisez une technique appropriée pour ne pas vous faire mal au dos. Demandez de l'ide avant de déplacer l'appareil seul.

11) L'appareil n'est pas destiné à un usage thérapeutique.

12) Conservez cette notice et les outils.

DESSIN ECLATÉ



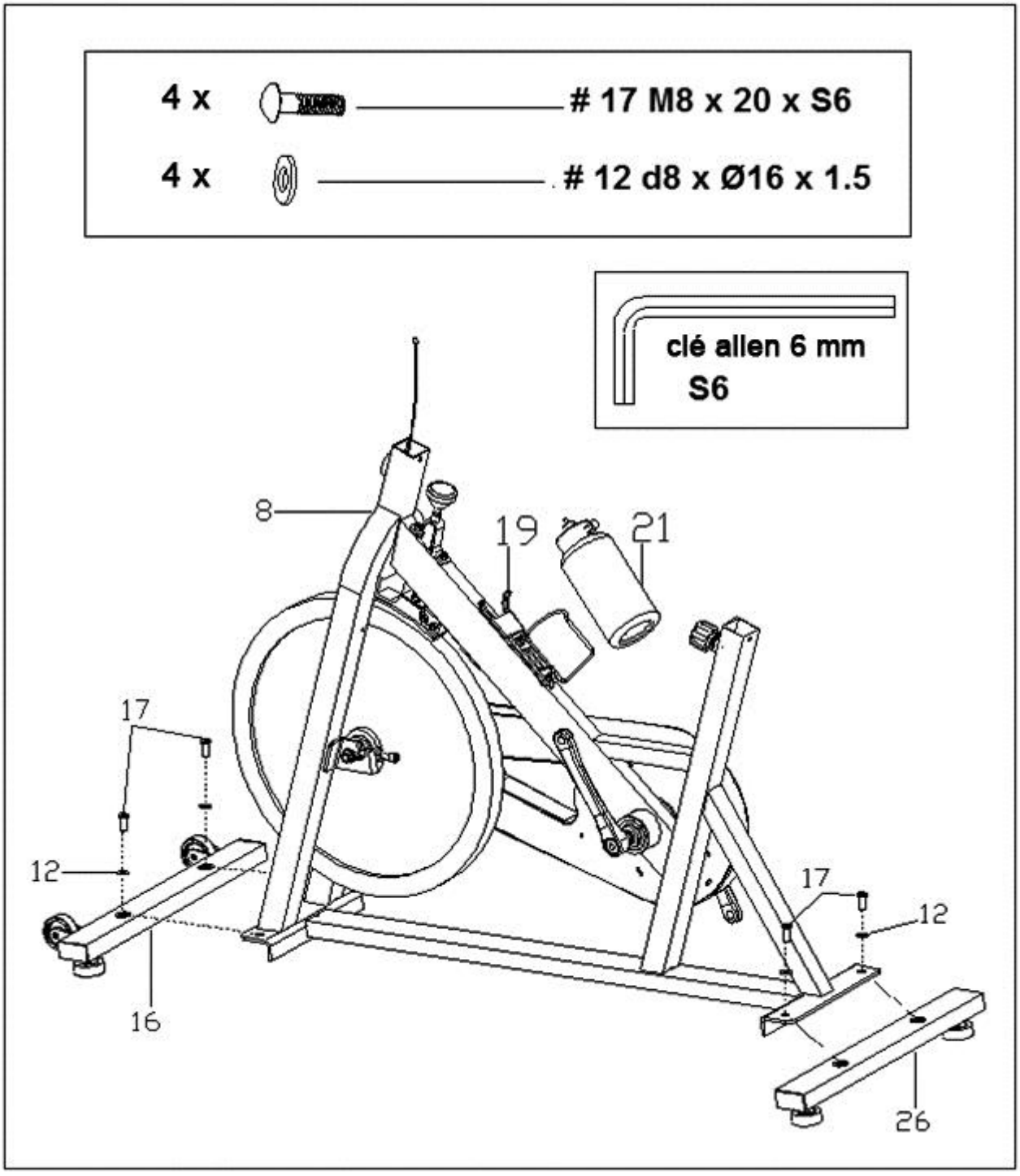
Liste des pièces

N°	DENOMINATION	Qté
1	Compteur	1
2	Capuchon Φ25*16	2
3	Poignée mousse Φ23*3*395	2
4	Guidon	1
5	Canon de guidage F38*F30*L120	3
6	Senseur	1
7	Molette de réglage M16*1.5*27*Φ37	3
8	Cadre principal	1
9	Vis M8*40*20*S14	2
10	Capuchon de protection J50*25*14	4
11	Roulette de transport φ50*φ8*19.2	2
12	Rondelle d8*Φ16*1.5	6
13	Ecrou autobloquant M8*H7.5*S13	2
14	Ecrou M8*H5.5*S14	4
15	Pied plastique Φ43*14*M8*25	4

N°	DENOMINATION	Qté
16	Pied avant	**1**
17	Vis M8*20*S6	**4**
18	Pédale droite / gauche	**2**
19	Porte-bidon	**1**
20	Vis M5*12*S4	**2**
21	Bidon	**1**
22	Selle	**1**
23	Support de selle horizontal	**1**
24	Tige de selle	**1**
25	Capuchon de protection F30*30*16	**1**
26	Pied arrière	**1**
27	Manivelle droit / gauche	**2**
28	Clé allen 6mm	**1**
29	Clé mixte SW13-14-15	**1**

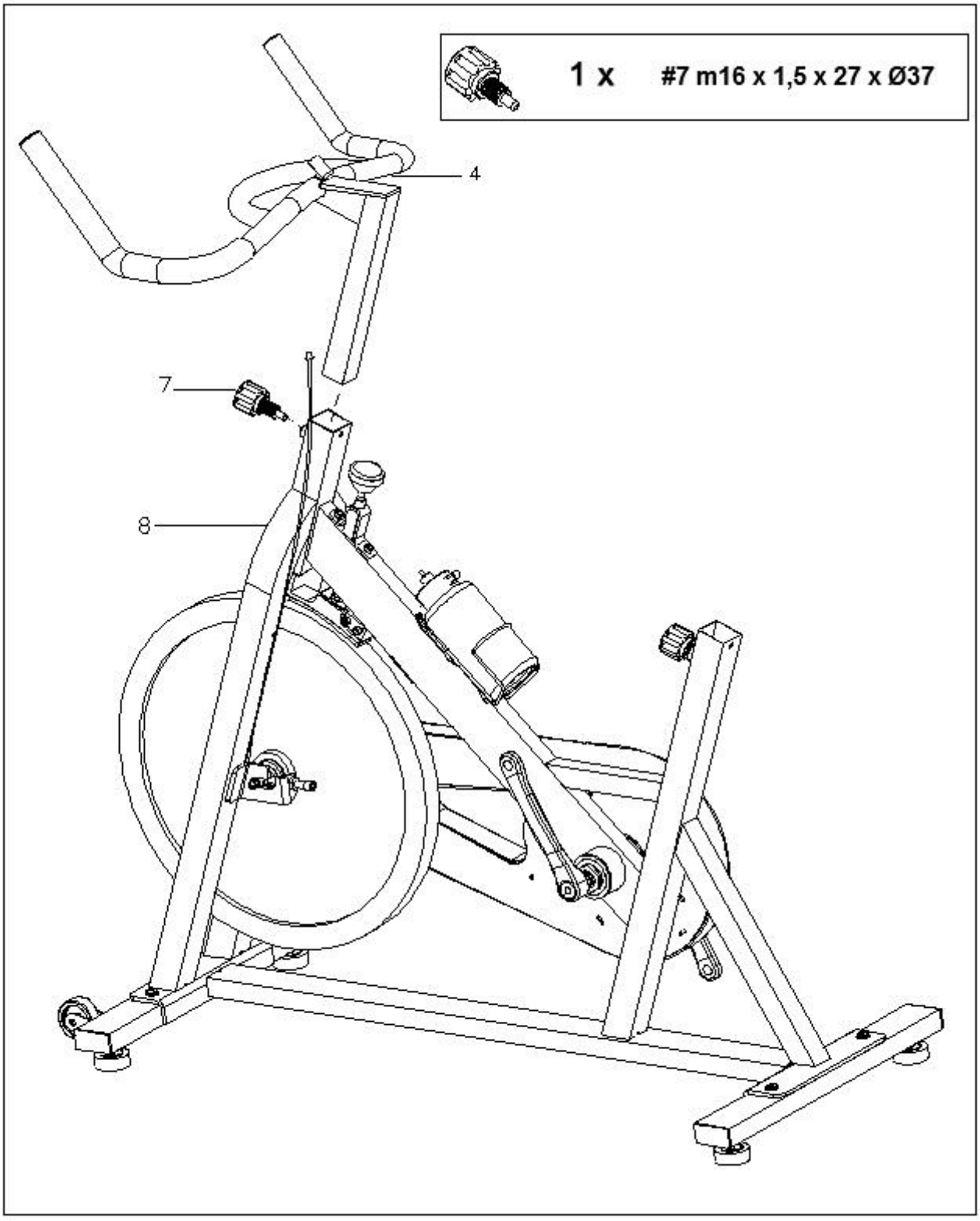
Notice de montage

Etape 1



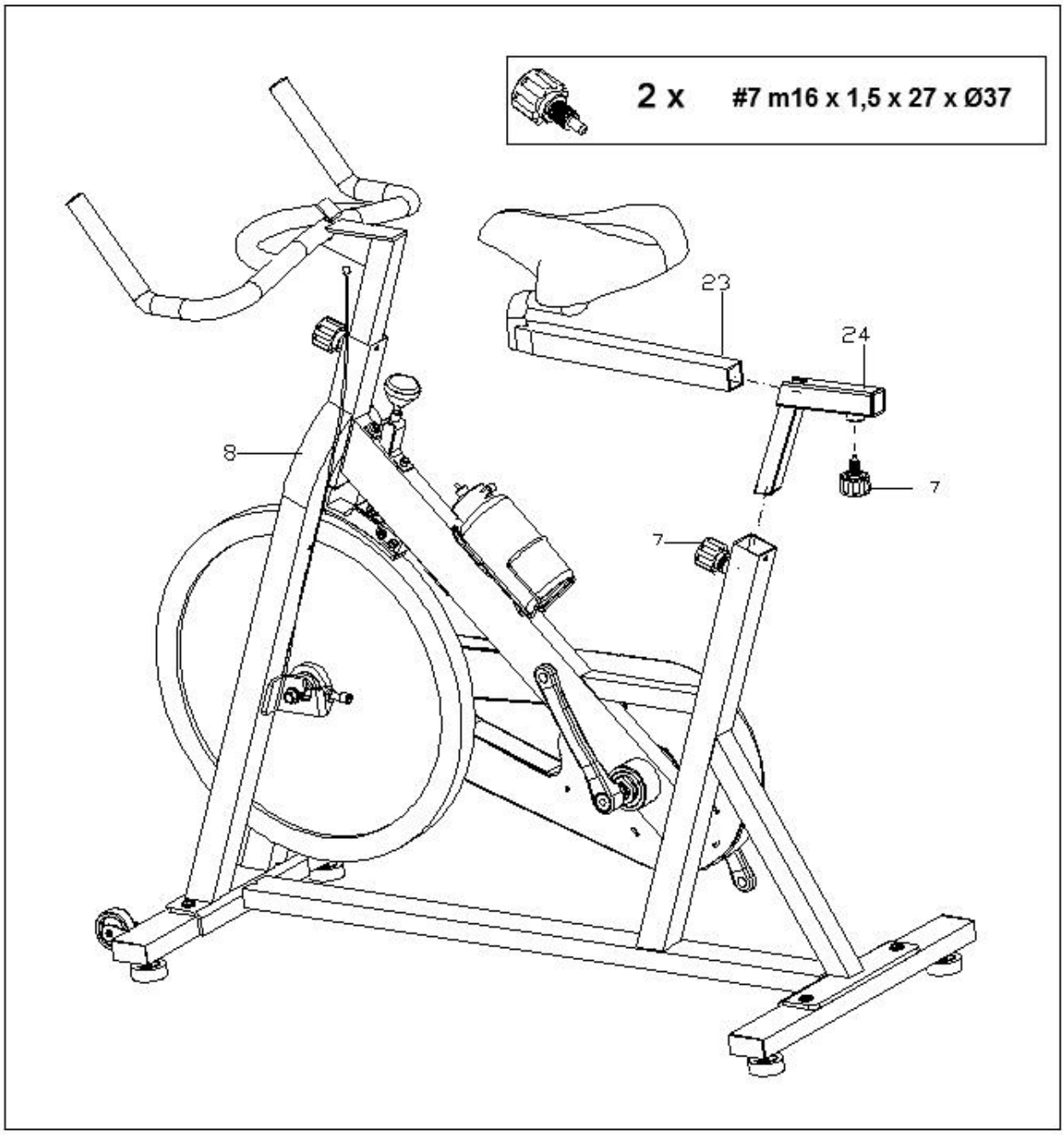
a) Montez le pied avant et le pied arrière (16 / 26) sur le cadre principal (8). Fixez-les avec des vis (17) et des rondelles (12).
b) Placez le bidon (21) dans le porte-bidon (19).

Etape 2



Montez le guidon (4) sur le cadre principal (8) grâce à la molette de réglage (7).

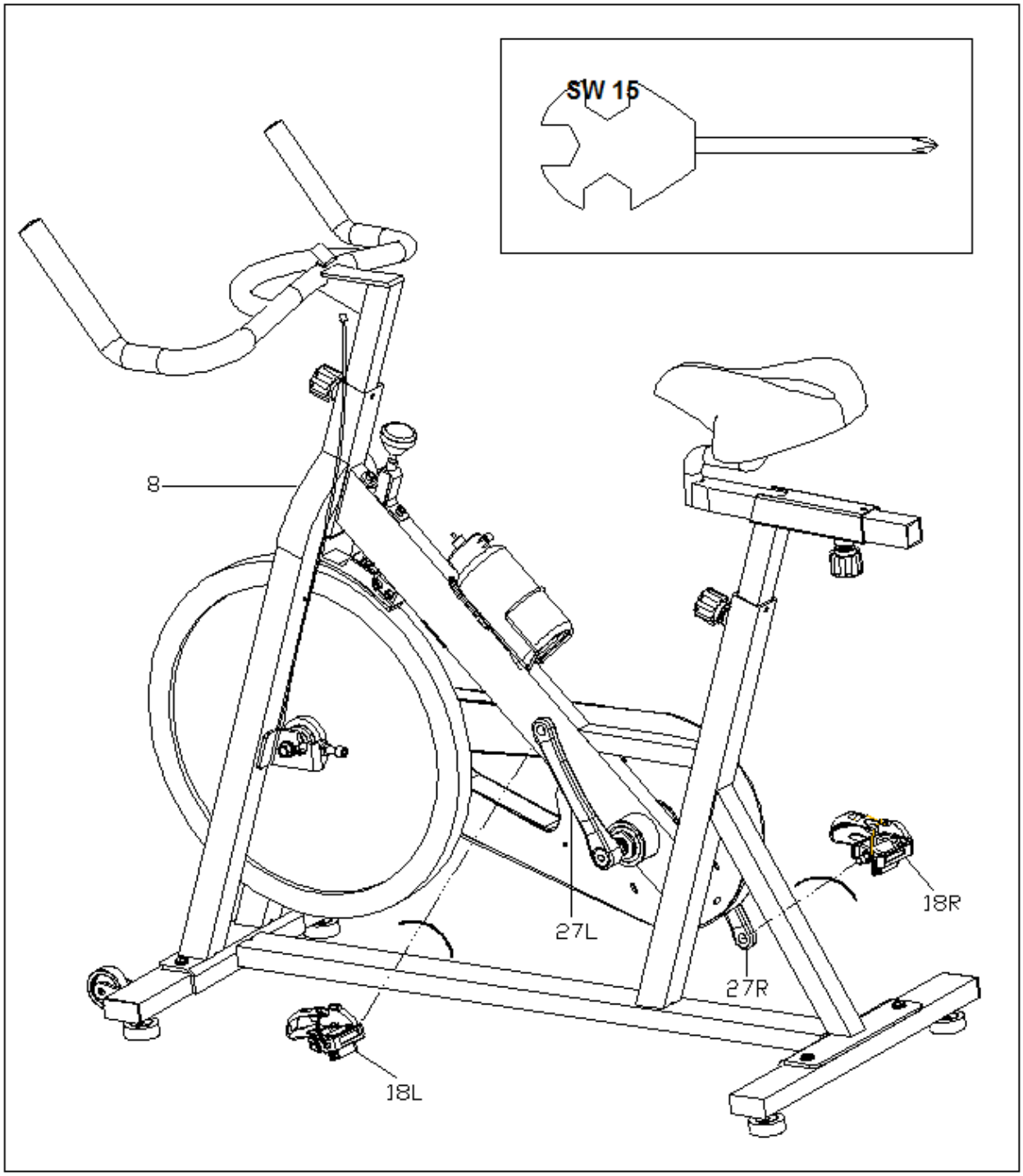
Etape 3



a) Installez la tige de selle (24) dans le cadre principal (8) grâce à la molette de réglage (7).

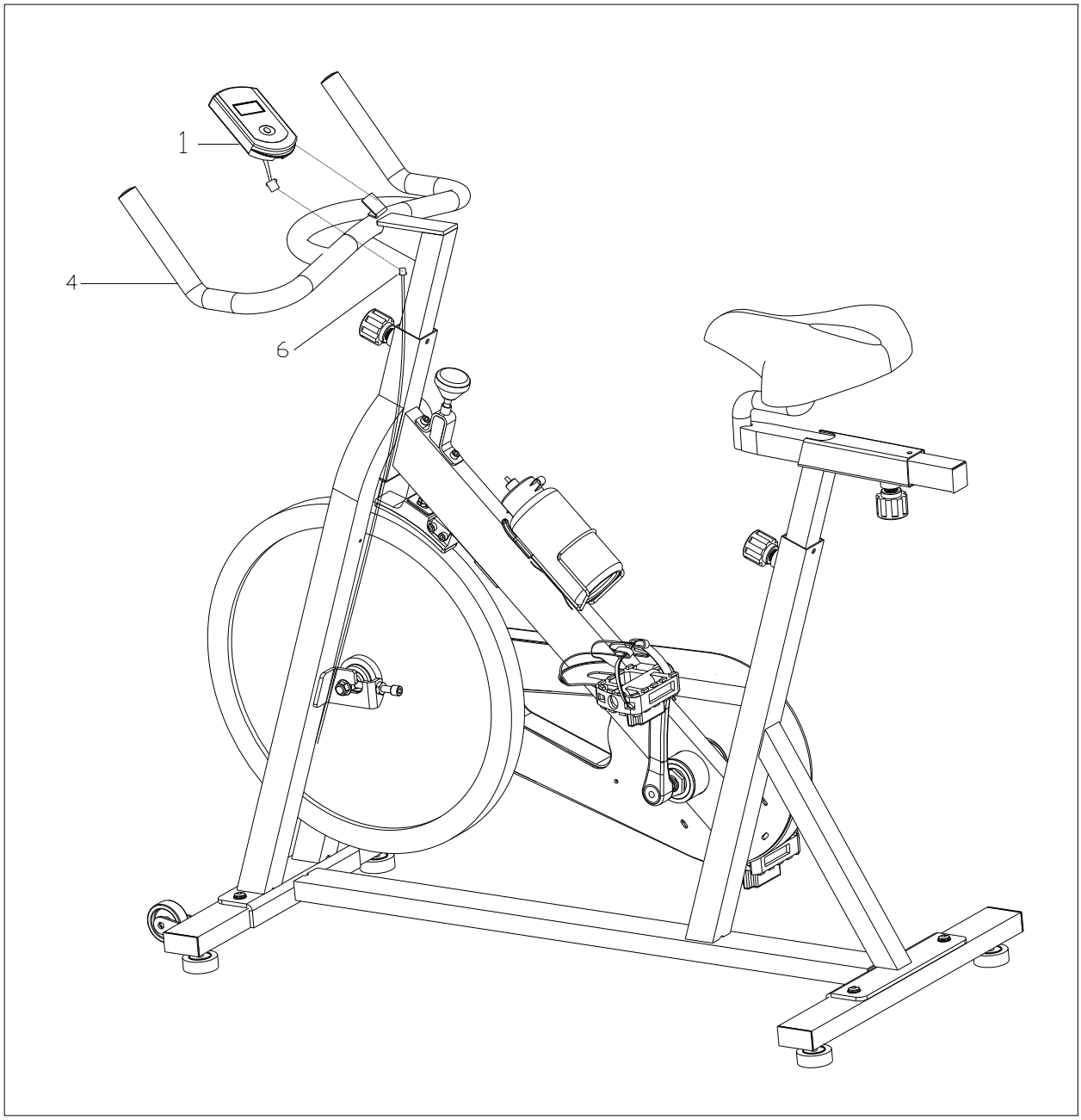
b) Montez le support de selle horizontal (23) sur la tige de selle (24) avec la molette correspondante (7).

Etape 4



Vissez les pédales droite et gauche dans leur manivelle respective (17 et 18).
Attention: le pas de vis de gauche est inversé, il faut donc le visser dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Etape 5



a) Reliez le câble du compteur (1) au senseur (6).

b) Installez le compteur (1) sur le guidon (4).